القراءةُ

2 نصٌّ مَعلوماتِيٌّ

الدَّرسُ الثّاني

عالَمُ النّومِ وَالأحلامِ

تَطبيقٌ عَلى المُفرَداتِ وَالمُعجَم:

- أَكمِلِ الجُمَلَ الآتيةَ بِكلمةٍ مِمّا بينَ القوسينِ فيما يأتي: (أَستَدعي – كامِنَةً – يَسيرَةً)

- لا يَتَطَلَّبُ حَلُّ مُشكلاتِكَ إلّا خُطُواتٍ ....يسيرة..........
- اكْتشفْتُ في صديقي صِفاتٍ ....كامنة.......... ، وَأَحبَبْتُها فيهِ.
- عندما تُواجِهُني مُشكلةٌ ....أستدعي.......... كُلَّ مَهاراتي لِحَلِّها.

أنشطةُ ما بعدَ قراءةِ النَّصِّ:

حولَ النَّصِّ:

1. ما الفِكرَةُ الأَساسِيَّةُ الَّتي يَعرِضُها الدَّرسُ؟

أهمية النوم والأحلام ودورهما في حياة الإنسان

2. اختَرِ الإجابَةَ الصَّحيحَةَ مِمّا يَأتي:

1. ما المهمَّةُ الَّتي يُؤَدّيها هُرمونُ (الكورتيزول)؟

أ. ينظِّمُ الجِهازَ المَناعِيَّ.

ب. يدَمِّرُ الحامِضَ النَّوويَّ

ج. يُنتِجُ جُزَيئاتِ البروتين.

2. مَنِ الّذينَ يُطلَقُ عَليهِم أصحابُ النَّومِ القصيرِ؟

أ. الَّذينَ ينامونَ أقلَّ مِنْ 3 ساعاتٍ.

أ. الَّذينَ ينامونَ أقلَّ مِنْ 5 ساعاتٍ.

ب. الَّذينَ ينامونَ أقلَّ مِنْ 6 ساعاتٍ.

3. ما النِّسْبَةُ المِئويّةُ للأشخاصِ الَّذينَ يُطلَقُ عَليهم أصحابُ النَّومِ الطَّويلِ؟

أ. 10%

ب. 20%

ج. 30%

4. ما مرحَلَةُ النَّومِ الَّتي تَحدُثُ فيها الأحلامُ؟

أ. الثّالِثَةُ

ب. الرّابِعَةُ

ج. الخامِسَةُ

5. ما مرحَلَةُ النَّوم الَّتي يتمُّ فيها إفرازُ هرمونِ النُّمُوِّ؟

أ. الثَّانيةُ

ب. الثَّالثَةُ

ج. الرّابِعَةُ

3. عَلِّلْ مايَأْتي مُتَعاوِنًا معَ زَميلِكَ:

أ. يؤدّي النَّومُ العميقُ فائدةً كبيرةً للطّالبِ في أثناءِ الامتحاناتِ.

لأنه يلعب دوراً هاماً في تنمية الدماغ ويجعله يستذكر دروسه كما لو أنه مستيقظاً

ب. يستطيعُ الأعمى أنْ يرى أحلامًا كالمبصرينَ تمامًا.

لأن الحلم ليس صوراً بصرية فقط وإنما هو نشاط عقلي تخيلي

ج. يساعدُ النَّومُ العميقُ على تقليلِ الإجهادِ البدنيِّ والنَّفسيِّ.

لأن الجسم يكون مسترخياً تماماً ، وتقل حركات التنفس ونبضات القلب فيقل التوتر

د. تؤدّي الوَحدةُ والمللُ إلى الشّعورِ بالرَّغبةِ في النَّومِ.

هروباً منهما حتى لا يشعر الإنسان بهما

4. اقرأْ كُلَّ عِبارَةٍ فيما يَأتي، ثُمَّ ابْحثْ لَها عَنْ دَليلٍ في النَّصِّ، وَاقرأْهُ عَلى زُمَلائِكَ:

أ. لا يفقدُ الإنسانُ وعيَهُ حينَ ينامُ، ولكنْ تتبدَّلُ وظائفُ أعضائِهِ.

ب. يستطيعُ النَّومُ العَميقُ أنْ يرمِّمَ جسمَ الإنسانِ.

ج. عددُ ساعاتِ النَّومِ يختلفُ باختلافِ الأشخاصِ.

5. في أيِّ جُزْءٍ/أجزاءٍ مِنَ النَّصِّ عَرَفْتَ أنَّ المرحلةَ الرّابعةَ مِنْ أهمِّ مراحلِ النَّومِ؟

الجزء الخاص بمراحل النوم الطبيعي

6. في أيِّ جُزْءٍ مِنَ النَّصِّ كانَتِ المَعلوماتُ مُفيدَةً أَكْثَرَ؟ وَلماذا؟

الجزء الخاص بالأحلام المتكررة ؛ لأنه من المؤكد أننا جميعاً تعرضنا لمثل هذه الأحلام

7. ما أهمُّ الأشياءِ الَّتي عَرَفْتَها مِنْ فَقرةِ فائدةِ النَّومِ ؟

١- يقلل ضغط الدم

٢- يعمل على صيانة الجسم وترميمه

٣- يعمل على توازن الهرمونات داخل الجسم

8. كَيفَ تُوَفِّقُ بَيْنَ الحديث النَّبويِّ الشَّريفِ: «..... وَالرُّؤْيا ثَلاثَةٌ: فالرُّؤْيا الصّالِحَةُ بُشْرى مِنَ اللهِ، وَرُؤْيا تَحْزِينٌ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَرُؤْيا مِمَّا يُحَدِّثُ الْمَرْءُ نَفْسَهُ، فَإِنْ رَأى أَحَدُكُمْ ما يَكْرَهُ فَلْيَقُمْ فَلْيُصَلِّ، وَلا يُحَدِّثْ بِهَا النّاسَ.» (صحيح مسلم برقم 2263) وَبَينَ ما قَرَأتَهُ في الدَّرسِ؟ وَضِّحْ شفويًّا.

متروك للطالب

9. أَعِدْ قِراءَةَ نَصِّ: «مَراحِلِ النَّومِ الطَّبيعيِّ»، ثمَّ فرِّغها في خَريطَةٍ مَفاهيميَّةٍ تُصَمِّمُها بِنَفْسِكَ:

نشاط لا صفي

10. أجِبْ عمّا يأتي:

1. البَحثُ عَنْ مَعاني الكَلماتِ يُعَدُّ إستراتيجيَّةً أساسيَّةً لِدَعْمِ الفَهمِ. استَعِنْ بالمعاجِمِ اللُّغويَّةِ (الورقيَّةِ أو الرَّقْميَّةِ) لِمعرفَةِ مَعاني المُصطَلَحاتِ الآتيَةِ، واكتُبْها:

- الحَرَكات الإراديَّة: حركات يقوم بها الكائن الحي مرتبطة بشعوره وإراداته
- الجِهاز المَناعِيّ: منظومة من العمليات الحيوية التي تقوم بها أعضاء وخلايا داخل الجسم لحمايته
- العَقْل الباطِن: مجموعة من العناصر التي تتألف منها الشخصية بعضها قد يعيه الفرد والبعض الآخر يبقى بعيداً عن الوعي

1. استخدِمْ واحدةً مِمّا سبقَ في جُمَلةٍ مِنْ إنشائِكَ:

يتأثر الفرد في أحلامه بما يفكر فيه عقله الباطن

2. حوِّطِ الكلمَةَ الَّتي لا يَنتَمي جَذْرُها إِلى الفِعل (حَلُمَ)

[أحلام – حُلَماءُ – محلّات – احتمالاتٌ – لمّاحون – حَلوم]

3. **ما الوَظائفُ النَّحوِيَّةُ لِما تَحتَهُ خَطٌّ في الفقرةِ الآتِيَةِ:**

«يتفاوَتُ عددُ ساعاتِ النَّومِ الَّتي يحتاجُها **الإنسانُ** **الطَّبيعِيُّ** **تَفاوُتًا** كَبيرًا مِنْ شَخصٍ إلى آخَرَ، ولكِنَّ **عددَ** السّاعاتِ الَّتي يحتاجُها نَفْسُ الشَّخصِ تكونُ ثابِتَةً.»

الوَظائفُ النّحوِيَّةُ على التَّوالي:

فاعل مرفوع ...... - **نعت مرفوع** ...... - **مفعول مطلق** ...... - **اسم لكنّ منصوب**